

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermekek
Korcsopor: Gyermekek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Sárgabaracklekvár (b)	Tojáskrém (b)	Lazackrém (b)	Magyaros vajkrém (b)	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 0,00 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	174,6 / 730,9	203,8 / 848,8	194,1 / 808,6	181,2 / 758,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,70	8,09	6,66	5,59	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	1,28	0,14	0,00
Fehérje (gr):	2,86	6,61	4,93	5,14	0,00
Szénhidrát (gr):	30,46	24,51	26,88	25,45	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,04	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	8,58	6,48	3,78	0,00

Tízórai

** Tápanyag:	Őszibaracklé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános tejtur T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	Körtelé (b) EN= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Actimel (b) T EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	144,6 / 605,0	63,0 / 268,5	76,0 / 318,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	3,55	0,15	1,50	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,15	0,15	2,80	0,00
Szénhidrát (gr):	11,85	22,96	18,00	12,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	120,00	0,00

Ebéd

** Tápanyag:	Párolt csirkecomb (b) EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	Bolognai rövidcső (b) T,E,G,Z EN=382,31 ZS=15,02 TZS=29,16 FH=21,15 SZH= 9,10 CK= 0,00 SÓ= 0,70 KA=153,31	Pulyka apróhús (b) EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Lecsós sertésragu (b) EN=169,23 ZS= 9,94 TZS= 0,00 FH=13,38 SZH= 3,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,35	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH= 11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH= 17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN=102,60 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 3,60 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 10,50	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	140,9 / 589,3	440,0 / 1841,5	265,7 / 1112,1	329,5 / 1379,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,89	15,02	11,27	10,24	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,15	29,16	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,97	21,15	14,77	16,98	0,00
Szénhidrát (gr):	18,83	22,38	24,18	39,84	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,59	0,70	0,98	0,59	0,00
Kalcium (Mgr):	95,19	213,70	104,81	96,24	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Nem diétás menü)

Menü: 0001 Gyermek
Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

* Allergén	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T	Tej (b) T	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Sága Selyemsonka (b) T	Vanília krémtúró (b) T	Nosztalgia párizsi (b) S	Mozzarella sajtszelet (b) T	
** Tápanyag:	EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00	EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b) T	Vénusz margarin (b) T	Vénusz margarin (b) T	Vénusz margarin (b) T	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b) G	Kiskifli (b) G,T	Német zsemle (b) G	Teljes kiőrlésű bagett (b) G	
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b) T	Jégretek (b) T	Kaliforniai paprika (b) T	Paradicsom (b) T	
** Tápanyag:	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	244,2 / 1021,9	342,7 / 1433,9	253,0 / 1058,4	280,0 / 1171,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	9,27	12,24	11,23	12,68	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,06	1,09	3,81	0,00
Fehérje (gr):	10,81	14,42	9,12	12,64	0,00
Szénhidrát (gr):	28,85	43,33	28,24	27,57	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,56	0,17	0,02	0,32	0,00
Kalcium (Mgr):	183,66	180,00	182,80	181,80	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	610,7 / 2555,1	1131,0 / 4729,2	775,8 / 3247,6	866,7 / 3627,6	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	16,87	38,90	29,31	30,01	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,19	32,26	2,37	3,95	0,00
Fehérje (gr):	18,63	46,33	28,97	37,56	0,00
Szénhidrát (gr):	89,98	113,17	97,31	104,86	0,00
Cukor (gr):	5,00	11,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	2,16	0,92	1,05	0,90	0,00
Kalcium (Mgr):	282,63	585,83	294,09	401,82	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Típegő
Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfítok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámmag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Sárgabaracklekvár (b)	Tojáskrém (b)	Lazackrém (b)	Magyaros vajkrém (b)	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Búzakenyér (b)	Koktélpáradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Paradicsom (b)	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 0,06 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 171,6 / 718,3 Zsír (gr): 3,57 Telített zsírsav (gr): 1,09 Fehérje (gr): 4,49 Szénhidrát (gr): 28,34 Cukor (gr): 5,00 össz.Só (gr): 0,02 Kalcium (Mgr): 3,78	203,8 / 848,8 8,09 2,04 6,61 24,51 5,00 0,05 8,58	194,1 / 808,6 6,66 1,28 4,93 26,88 5,00 0,04 6,48	181,8 / 761,0 5,60 0,14 5,01 24,78 5,00 0,00 5,58	0,0 / 0,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

Tízórai

** Tápanyag:	Őszibaracklé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános tejtur T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	Körtelélé (b) EN= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Actimel (b) T EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 51,0 / 213,0 Zsír (gr): 0,00 Telített zsírsav (gr): 0,00 Fehérje (gr): 0,00 Szénhidrát (gr): 11,85 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 0,00 Kalcium (Mgr): 0,00	144,6 / 605,0 3,55 0,00 4,15 22,96 6,00 0,00 183,55	63,0 / 268,5 0,15 0,00 0,15 18,00 0,00 0,02 0,00	76,0 / 318,0 1,50 0,00 2,80 12,00 0,00 0,00 120,00	0,0 / 0,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

Ebéd

** Tápanyag:	Párolt csirkecomb (b) EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	Bolonyai ragu (b) T EN=229,86 ZS= 13,59 TZS= 0,00 FH= 15,28 SZH= 10,13 CK= 0,00 SÓ= 1,18 KA= 144,34	Pulyka apróhús (b) EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Lecsós sertésragu (b) EN= 169,23 ZS= 9,94 TZS= 0,00 FH= 13,38 SZH= 3,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,35	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Royalfőzelék (b)	Burgonya püré (b)	Cékalfőzelék (b)	Főtt burgonya (b)	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH= 11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN= 135,95 ZS= 4,05 TZS= 0,00 FH= 3,55 SZH= 20,76 CK= 0,00 SÓ= 0,99 KA= 43,35	EN= 102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH= 17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN= 92,40 ZS= 0,21 TZS= 0,00 FH= 2,63 SZH= 19,32 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 7,35	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Alma (b)	Banán (b)	Alma (b)	Banán (b)	
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Energia (KC/KJ): 140,9 / 589,3 Zsír (gr): 3,89 Telített zsírsav (gr): 0,15 Fehérje (gr): 4,97 Szénhidrát (gr): 18,83 Cukor (gr): 0,00 össz.Só (gr): 1,59 Kalcium (Mgr): 95,19	423,5 / 1772,4 17,64 0,00 18,83 44,17 0,00 2,18 248,08	265,7 / 1112,1 11,27 0,00 14,77 24,18 0,00 0,98 104,81	319,3 / 1336,5 10,15 0,00 16,00 36,36 0,00 1,47 93,09	0,0 / 0,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Nem diétás menü)

Menü: 0003 Tipegő
Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfítok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Sága Selyemsonkakrém (	Vanília krémtúró (b)	Nosztalgia párizsi krém (b	Mozzarella sajtkrém (b)	
** Tápanyag:	EN= 51,60 ZS= 4,00 TZS= 0,95 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,56 KA= 0,00	EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,30 TZS= 0,95 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 87,00 ZS= 7,40 TZS= 3,81 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,32 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b)	Búzakenyér (b)	Jégretek (b)	Paradicsom (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	244,2 / 1021,9	361,3 / 1512,0	248,2 / 1038,4	280,0 / 1171,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	9,27	12,26	11,09	12,68	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	3,81	0,00
Fehérje (gr):	10,81	16,47	10,66	12,64	0,00
Szénhidrát (gr):	28,85	45,67	25,84	27,57	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,56	0,17	0,02	0,32	0,00
Kalcium (Mgr):	183,66	180,00	183,66	181,80	0,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	607,7 / 2542,5	1133,1 / 4738,2	771,0 / 3227,6	857,1 / 3587,1	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	16,74	41,54	29,17	29,93	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,19	3,14	2,37	3,95	0,00
Fehérje (gr):	20,26	46,06	30,51	36,45	0,00
Szénhidrát (gr):	87,87	137,31	94,91	100,71	0,00
Cukor (gr):	5,00	11,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	2,16	2,40	1,05	1,79	0,00
Kalcium (Mgr):	282,63	620,21	294,95	400,47	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Sárgabaracklekvár (b)	Tojáskrém (b)	Lazackrém (b)	Magyaros vajkrém (b)	
** Tápanyag:	EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,06 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Koktélpáradicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Tricolor paprika (b)	
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	174,6 / 730,9	203,8 / 848,8	194,1 / 808,6	181,2 / 758,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,70	8,09	6,66	5,59	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	1,28	0,14	0,00
Fehérje (gr):	2,86	6,61	4,93	5,14	0,00
Szénhidrát (gr):	30,46	24,51	26,88	25,45	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,04	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	8,58	6,48	3,78	0,00

Tízórai

* Allergén	Őszibaracklé (b)	Szamócás-banános tejtur	Körtelé (b)	Actimel (b)	
** Tápanyag:	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	EN= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	144,6 / 605,0	63,0 / 268,5	76,0 / 318,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	3,55	0,15	1,50	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,15	0,15	2,80	0,00
Szénhidrát (gr):	11,85	22,96	18,00	12,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	120,00	0,00

Ebéd

* Allergén	Párolt csirkecomb (b)	Bolognai rövidcső (b)	Pulyka apróhús (b)	Lecsós sertésragu (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN=382,31 ZS= 15,02 TZS= 29,16 FH= 21,15 SZH= 9,10 CK= 0,00 SÓ= 0,70 KA= 153,31	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=169,23 ZS= 9,94 TZS= 0,00 FH= 13,38 SZH= 3,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,35	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Royalfőzelék (b)	Alma (b)	Cékalfőzelék (b)	Bulgur köret (b)	
** Tápanyag:	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH= 11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH= 17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN=102,60 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 3,60 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 10,50	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Alma (b)	Alma (b)	Alma (b)	Alma (b)	
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	140,9 / 589,3	407,4 / 1705,3	265,7 / 1112,1	296,9 / 1243,1	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,89	15,02	11,27	10,24	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,15	29,16	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,97	21,47	14,77	17,30	0,00
Szénhidrát (gr):	18,83	14,77	24,18	32,23	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,59	0,70	0,98	0,59	0,00
Kalcium (Mgr):	95,19	157,77	104,81	40,31	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Banánmentes)

Menü: 0006 Banán mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Sága Selyemsonka (b)	Vanília krémtúró (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Mozzarella sajtszelet (b)	
** Tápanyag:	EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00	EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b)		Kaliforniai paprika (b)	Paradicsom (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	244,2 / 1021,9	342,7 / 1433,9	253,0 / 1058,4	280,0 / 1171,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	9,27	12,24	11,23	12,68	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,06	1,09	3,81	0,00
Fehérje (gr):	10,81	14,42	9,12	12,64	0,00
Szénhidrát (gr):	28,85	43,33	28,24	27,57	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,56	0,17	0,02	0,32	0,00
Kalcium (Mgr):	183,66	180,00	182,80	181,80	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	610,7 / 2555,1	1098,5 / 4593,0	775,8 / 3247,6	834,2 / 3491,4	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	16,87	38,90	29,31	30,01	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,19	32,26	2,37	3,95	0,00
Fehérje (gr):	18,63	46,66	28,97	37,88	0,00
Szénhidrát (gr):	89,98	105,55	97,31	97,25	0,00
Cukor (gr):	5,00	11,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	2,16	0,92	1,05	0,90	0,00
Kalcium (Mgr):	282,63	529,90	294,09	345,89	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Sárgabaracklekvár (b)	Tojáskrém (b)	Lazackrém (b)	Laktózmentes kockasajt (T)	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 0,00 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	174,6 / 730,9	203,8 / 848,8	194,1 / 808,6	191,8 / 803,1	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,70	8,09	6,66	6,59	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	1,28	4,14	0,00
Fehérje (gr):	2,86	6,61	4,93	6,98	0,00
Szénhidrát (gr):	30,46	24,51	26,88	24,39	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,04	0,40	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	8,58	6,48	73,78	0,00

Tízórai

** Tápanyag:	Őszibaracklé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános tejtur T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,16 KA= 183,55	Körtelélé (b) EN= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Laktózmentes gyümölcs j T EN=176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	144,6 / 605,0	63,0 / 268,5	176,0 / 736,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	3,55	0,15	5,40	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,15	0,15	7,20	0,00
Szénhidrát (gr):	11,85	22,83	18,00	22,80	0,00
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,16	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	240,00	0,00

Ebéd

** Tápanyag:	Párolt csirkecomb (b) EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	Bolognai rövidcső (I) T,E,G EN=400,49 ZS= 15,15 TZS= 36,45 FH= 21,54 SZH= 5,62 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 176,99	Pulyka apróhús (b) EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Lecsós sertésragu (b) EN=169,23 ZS= 9,94 TZS= 0,00 FH= 13,38 SZH= 3,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,35	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH= 11,37 CK= 0,00 SÓ= 0,68 KA= 85,15	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH= 16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10	EN= 102,60 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 3,60 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 10,50	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	140,9 / 589,3	458,1 / 1917,4	254,5 / 1065,3	329,5 / 1379,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,89	15,15	10,71	10,24	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,15	36,45	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,97	21,54	14,17	16,98	0,00
Szénhidrát (gr):	18,78	18,91	23,21	39,84	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,66	0,50	1,02	0,59	0,00
Kalcium (Mgr):	95,19	237,38	80,81	96,24	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Laktózmentes)

Menü: 0008 Laktózmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	Laktózmentes tej (b)	
* Allergén	T	T	T	T	
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Csirkemell sonka Efef (b)	Csurgatott méz (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Pannónia sajtszelet (b)	
* Allergén			S	T	
** Tápanyag:	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	
* Allergén	G	G	G	G	
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Jégretek (b)		Kaliforniai paprika (b)	Paradicsom (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	263,4 / 1101,9	251,9 / 1053,7	281,0 / 1175,4	320,4 / 1340,5	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	10,09	9,16	12,63	15,28	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	4,75	0,00
Fehérje (gr):	12,16	10,32	10,62	14,54	0,00
Szénhidrát (gr):	30,37	31,17	30,39	29,62	0,00
Cukor (gr):	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,61	0,28	0,28	0,43	0,00
Kalcium (Mgr):	243,66	240,00	242,80	241,80	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	629,9 / 2635,1	1058,4 / 4424,9	792,6 / 3317,8	1017,7 / 4258,8	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	17,69	35,95	30,15	37,51	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,19	39,59	2,37	12,49	0,00
Fehérje (gr):	19,98	42,62	29,87	45,70	0,00
Szénhidrát (gr):	91,46	97,41	98,49	116,65	0,00
Cukor (gr):	5,00	14,50	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	2,28	0,99	1,35	1,42	0,00
Kalcium (Mgr):	342,63	669,51	330,09	651,82	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

Gyümölcs tea (b) ** Tápanyag: EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Sárgabaracklekvár (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Tojáskrém (b) M,É EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	Lazakrém (b) H,M EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	Sonkakrém (b) EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Teljes kiőrlésű bagett (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Német zsemle (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélparadicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyóúborborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 174,6 / 730,9	203,8 / 848,8	194,1 / 808,6	176,4 / 738,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr): 3,70	8,09	6,66	3,89	0,00
Telített zsírsav (gr): 1,09	2,04	1,28	1,09	0,00
Fehérje (gr): 2,86	6,61	4,93	8,78	0,00
Szénhidrát (gr): 30,46	24,51	26,88	24,69	0,00
Cukor (gr): 5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr): 0,02	0,05	0,04	0,02	0,00
Kalcium (Mgr): 3,78	8,58	6,48	3,78	0,00

Tízórai

Őszibaracklé (b) ** Tápanyag: EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános rizstej EN=153,38 ZS= 1,38 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH= 9,12 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA=183,55	Körtelé (b) EN= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH=18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Almás rizstejtermix (d) EN=108,45 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH=23,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=182,48	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 51,0 / 213,0	153,4 / 642,5	63,0 / 268,5	108,5 / 454,4	0,0 / 0,0
Zsír (gr): 0,00	1,36	0,15	1,58	0,00
Telített zsírsav (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 0,00	0,63	0,15	0,45	0,00
Szénhidrát (gr): 11,85	33,71	18,00	23,10	0,00
Cukor (gr): 0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr): 0,00	183,55	0,00	182,48	0,00

Ebéd

Párolt csirkecomb (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	Bolognai rövidcső (d) E, G EN=383,09 ZS=13,75 TZS=36,45 FH=16,74 SZH= 9,12 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA= 32,99	Pulyka apróhús (b) EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Lecsós sertésragu (b) EN=169,23 ZS= 9,94 TZS= 0,00 FH=13,38 SZH= 3,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,35	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Royalfőzelék (d) * Allergén ** Tápanyag: EN= 92,25 ZS= 1,04 TZS= 0,15 FH= 2,96 SZH=15,72 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Céklafőzelék rizstejjel (d) G EN=105,85 ZS= 0,74 TZS= 0,00 FH= 2,62 SZH=21,63 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	Bulgur köret (b) G EN=102,60 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 3,60 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 10,50	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Alma (b) ** Tápanyag: EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ): 144,4 / 604,3	440,7 / 1844,6	269,2 / 1127,1	329,5 / 1379,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr): 3,02	13,75	10,40	10,24	0,00
Telített zsírsav (gr): 0,15	36,45	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr): 3,56	16,74	13,36	16,98	0,00
Szénhidrát (gr): 23,13	22,41	28,48	39,84	0,00
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 1,59	0,50	0,98	0,59	0,00
Kalcium (Mgr): 95,19	93,38	104,81	96,24	0,00

Uzsonna

Rizstej (d) ** Tápanyag: EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	Rizstej (d) EN=126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH=26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=240,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Csirkemell sonka Efef (b) * Allergén ** Tápanyag: EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	Csurgatott méz (b) EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Nosztalgia párizsi (b) S EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Violife növényi sajt szelet EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Vénusz margarin (b) ** Tápanyag: EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Tejfehérje mentes)

Menü: 0011 D-Tejmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfítok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	
* Allergén	G	G	G	G	
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Jégrettek (b)		Kaliforniai paprika (b)	Paradicsom (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	277,4 / 1161,9	265,9 / 1113,7	295,0 / 1235,4	311,8 / 1305,9	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	6,59	5,66	9,13	9,98	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	0,95	0,00
Fehérje (gr):	6,52	4,68	4,98	3,50	0,00
Szénhidrát (gr):	47,77	48,57	47,79	50,72	0,00
Cukor (gr):	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,35	0,02	0,02	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	243,66	240,00	242,80	241,80	0,00
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	647,4 / 2710,1	1063,8 / 4449,6	821,3 / 3439,6	926,2 / 3878,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	13,31	28,87	26,33	25,68	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,19	39,59	2,37	2,04	0,00
Fehérje (gr):	12,93	28,66	23,42	29,71	0,00
Szénhidrát (gr):	113,21	129,19	121,16	138,35	0,00
Cukor (gr):	5,00	14,50	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	1,95	0,56	1,05	0,62	0,00
Kalcium (Mgr):	342,63	525,51	354,09	524,30	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámmag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Sárgabaracklekvár (b)	Tojáskrém (b)	Lazackrém (b)	Magyaros vajkrém (b)	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Teljes kiőrlésű bagett (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Búzakenyér (b) G EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 0,00 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Koktélpáradicsom (b) EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Kigyóuborka (b) EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	Tricolor paprika (b) EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	174,6 / 730,9	203,8 / 848,8	194,1 / 808,6	181,2 / 758,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,70	8,09	6,66	5,59	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	1,28	0,14	0,00
Fehérje (gr):	2,86	6,61	4,93	5,14	0,00
Szénhidrát (gr):	30,46	24,51	26,88	25,45	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,04	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	8,58	6,48	3,78	0,00

Tízórai

** Tápanyag:	Őszibaracklé (b) T EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános tejtur T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	Körtelé (b) EN= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Actimel (b) T EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	144,6 / 605,0	63,0 / 268,5	76,0 / 318,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	3,55	0,15	1,50	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,15	0,15	2,80	0,00
Szénhidrát (gr):	11,85	22,96	18,00	12,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	120,00	0,00

Ebéd

Párolt csirkecomb (b)		Bolognai rövidcső, pmell (Pulyka apróhús (b)		Lecsós csirkemell (b)	
* Allergén		T,E,G			
** Tápanyag:	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN=389,69 ZS= 14,48 TZS=36,45 FH=20,46 SZH= 5,49 CK= 0,00 SÓ= 0,65 KA=122,94	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=127,43 ZS= 5,58 TZS= 0,00 FH=13,13 SZH= 3,77 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 17,71	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Róyalfőzelék (b)		Banán (b)		Cékalfőzelék (b)	
* Allergén	G,T			G,T	
** Tápanyag:	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH= 17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN=102,60 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 3,60 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 10,50	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Alma (b)		Alma (b)		Banán (b)	
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	140,9 / 589,3	447,3 / 1872,5	265,7 / 1112,1	287,7 / 1204,3	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,89	14,48	11,27	5,88	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,15	36,45	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,97	20,46	14,77	16,73	0,00
Szénhidrát (gr):	18,83	18,78	24,18	39,85	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,59	0,65	0,98	0,59	0,00
Kalcium (Mgr):	95,19	183,33	104,81	88,60	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Diétás)

Menü: 0013 Sertéshúsmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	* Allergén ** Tápanyag: Tej (b) T EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00
* Allergén ** Tápanyag: Sága Selyemsonka (b) T EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vanília krémtúró (b) T EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Csirkemell sonka Efef (b) T EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Mozzarella sajtszelet (b) T EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Mozzarella sajtszelet (b) T EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) T EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) T EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) T EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) T EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Vénusz margarin (b) T EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Teljes kiőrlésű bagett (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kiskifli (b) G,T EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Német zsemle (b) G EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Teljes kiőrlésű bagett (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Teljes kiőrlésű bagett (b) G EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén ** Tápanyag: Jégcretek (b) T EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	* Allergén ** Tápanyag: Jégcretek (b) T EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	* Allergén ** Tápanyag: Kaliforniai paprika (b) T EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	* Allergén ** Tápanyag: Paradicsom (b) T EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	* Allergén ** Tápanyag: Paradicsom (b) T EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ): 244,2 / 1021,9	342,7 / 1433,9	232,2 / 971,3	280,0 / 1171,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr): 9,27	12,24	8,35	12,68	0,00
Telített zsírsav (gr): 0,95	1,06	1,09	3,81	0,00
Fehérje (gr): 10,81	14,42	10,32	12,64	0,00
Szénhidrát (gr): 28,85	43,33	28,30	27,57	0,00
Cukor (gr): 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr): 0,56	0,17	0,35	0,32	0,00
Kalcium (Mgr): 183,66	180,00	182,80	181,80	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ): 610,7 / 2555,1	1138,4 / 4760,2	755,0 / 3160,5	824,9 / 3452,6	0,0 / 0,0
Zsír (gr): 16,87	38,36	26,43	25,65	0,00
Telített zsírsav (gr): 2,19	39,55	2,37	3,95	0,00
Fehérje (gr): 18,63	45,64	30,17	37,31	0,00
Szénhidrát (gr): 89,98	109,56	97,37	104,87	0,00
Cukor (gr): 5,00	11,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr): 2,16	0,87	1,38	0,90	0,00
Kalcium (Mgr): 282,63	555,46	294,09	394,18	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsoport: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Sárgabaracklekvár (b)	Violife növényi sajtkrém (	Lazakrém (b)	Sonkakrém (b)	
** Tápanyag:	EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 76,80 ZS= 6,80 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 0,77 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 48,20 ZS= 3,30 TZS= 0,95 FH= 4,20 SZH= 0,40 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Tricolor paprika (b)	
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,20 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,12 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	174,6 / 730,9	205,6 / 860,5	194,1 / 808,6	176,4 / 738,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,70	7,40	6,66	3,89	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,28	1,09	0,00
Fehérje (gr):	2,86	4,63	4,93	8,78	0,00
Szénhidrát (gr):	30,46	28,14	26,88	24,69	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,04	0,02	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	3,78	6,48	3,78	0,00

Tízórai

** Tápanyag:	Őszibaracklé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános rizstej EN= 153,38 ZS= 1,36 TZS= 0,00 FH= 0,63 SZH= 33,71 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	Körtelé (b) EN= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Almás rizstejturmix (d) EN= 108,45 ZS= 1,58 TZS= 0,00 FH= 0,45 SZH= 23,10 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 182,48	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	153,4 / 642,5	63,0 / 268,5	108,5 / 454,4	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	1,36	0,15	1,58	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	0,63	0,15	0,45	0,00
Szénhidrát (gr):	11,85	33,71	18,00	23,10	0,00
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	182,48	0,00

Ebéd

** Tápanyag:	Párolt csirkecomb (b) EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 5,58	Bolonyai ragu (d) EN= 212,06 ZS= 12,19 TZS= 0,00 FH= 10,28 SZH= 13,71 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 24,34	Pulyka apróhús (b) EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Lecsós sertésragu (b) EN= 169,23 ZS= 9,94 TZS= 0,00 FH= 13,38 SZH= 3,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,35	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Royalfőzelék (d)	Durum tészta köret (d)	Cékla-főzelék rizstejjel (d)	Bulgur köret (b)	
** Tápanyag:	EN= 92,25 ZS= 1,04 TZS= 0,15 FH= 2,96 SZH= 15,72 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN= 206,28 ZS= 2,08 TZS= 0,00 FH= 6,50 SZH= 40,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 0,00	EN= 105,85 ZS= 0,74 TZS= 0,00 FH= 2,62 SZH= 21,63 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN= 102,60 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 3,60 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 10,50	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	Alma (b) EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	Banán (b) EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	144,4 / 604,3	476,0 / 1992,1	269,2 / 1127,1	329,5 / 1379,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,02	14,27	10,40	10,24	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	3,56	16,78	13,36	16,98	0,00
Szénhidrát (gr):	23,13	67,00	28,48	39,84	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,59	1,97	0,98	0,59	0,00
Kalcium (Mgr):	95,19	84,73	104,81	96,24	0,00

Uzsonna

** Tápanyag:	Rizstej (d) EN= 126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	Rizstej (d) EN= 126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	Rizstej (d) EN= 126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	Rizstej (d) EN= 126,00 ZS= 2,10 TZS= 0,00 FH= 0,36 SZH= 26,60 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Csikemell sonka Efef (b)	Csurgatott méz (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Violife növényi sajt szelet	
** Tápanyag:	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 49,80 ZS= 3,80 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 3,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
** Tápanyag:	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Vénusz margarin (b) EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Teljes kiőrlésű bagett (b)				

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Tej tojásmentes)

Menü: 0015 D-Tej,tojás mentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

	Buzakenyér (b)	Német zsemle (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	
* Allergén	G	G	G	
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Jégcretek (b)		Kaliforniai paprika (b)	Paradicsom (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80
Energia (KC/KJ):	277,4 / 1161,9	265,9 / 1113,7	295,0 / 1235,4	311,8 / 1305,9
Zsír (gr):	6,59	5,66	9,13	9,98
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	0,95
Fehérje (gr):	6,52	4,68	4,98	3,50
Szénhidrát (gr):	47,77	48,57	47,79	50,72
Cukor (gr):	0,00	3,50	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,35	0,02	0,02	0,02
Kalcium (Mgr):	243,66	240,00	242,80	241,80
				0,0 / 0,0
Napi összesített energia				
Energia (KC/KJ):	647,4 / 2710,1	1100,8 / 4608,8	821,3 / 3439,6	926,2 / 3878,2
Zsír (gr):	13,31	28,69	26,33	25,68
Telített zsírsav (gr):	2,19	2,19	2,37	2,04
Fehérje (gr):	12,93	26,71	23,42	29,71
Szénhidrát (gr):	113,21	177,42	121,16	138,35
Cukor (gr):	5,00	14,50	5,00	5,00
össz.Só (gr):	1,95	2,00	1,05	0,62
Kalcium (Mgr):	342,63	512,06	354,09	524,30
				0,00 / 0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfítok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Sárgabaracklekvár (b)	Tojáskrém (b) M, E	Lazackrém (b) H, M	Magyaros vajkrém (b) T	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 7,28 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,22 SZH= 1,51 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 5,46	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	174,6 / 730,9	206,5 / 860,1	194,1 / 808,6	181,2 / 758,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,70	8,07	6,66	5,59	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	1,28	0,14	0,00
Fehérje (gr):	2,86	6,63	4,93	5,14	0,00
Szénhidrát (gr):	30,46	25,22	26,88	25,45	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,04	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	14,04	6,48	3,78	0,00

Tízórai

** Tápanyag:	Őszibaracklé (b) T	Szamócás-banános tejtur T	Körtelé (b) T	Actimel (b) T	
	EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	EN= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	144,6 / 605,0	63,0 / 268,5	76,0 / 318,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	3,55	0,15	1,50	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,15	0,15	2,80	0,00
Szénhidrát (gr):	11,85	22,96	18,00	12,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	120,00	0,00

Ebéd

** Tápanyag:	Párolt csirkecomb (b) EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	Sertés apróhús (b) EN= 58,53 ZS= 4,93 TZS= 0,00 FH= 0,39 SZH= 2,50 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 8,31	Pulyka apróhús (b) EN= 138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH= 10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Sült sertéskaraj (b) EN= 150,79 ZS= 10,01 TZS= 0,00 FH= 12,88 SZH= 1,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 12,87	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Royalfőzelék (b) G, T	Rövidcső tészta (b) E, G	Céklafőzelék (b) G, T	Bulgur köret (b) G	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH= 11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN= 141,84 ZS= 1,68 TZS= 25,52 FH= 5,25 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 8,40	EN= 102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH= 17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN= 102,60 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 3,60 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 10,50	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 135,20 ZS= 10,40 TZS= 0,00 FH= 10,00 SZH= 0,44 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 240,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	140,9 / 589,3	393,2 / 1646,0	265,7 / 1112,1	311,0 / 1295,3	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,89	17,01	11,27	10,31	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,15	25,52	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,97	15,64	14,77	16,48	0,00
Szénhidrát (gr):	18,83	16,22	24,18	37,08	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,59	1,87	0,98	1,08	0,00
Kalcium (Mgr):	95,19	317,10	104,81	83,76	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Paradicsommentes)

Menü: 0019 Paradicsommentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Sága Selyemsonka (b)	Vanília krémtúró (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Mozzarella sajtszelet (b)	
** Tápanyag:	EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00	EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kaliforniai paprika (b)	Kigyóuborka (b)	
** Tápanyag:	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	244,2 / 1021,9	342,7 / 1433,9	253,0 / 1058,4	277,2 / 1159,9	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	9,27	12,24	11,23	12,66	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,06	1,09	3,81	0,00
Fehérje (gr):	10,81	14,42	9,12	12,77	0,00
Szénhidrát (gr):	28,85	43,33	28,24	27,75	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,56	0,17	0,02	0,32	0,00
Kalcium (Mgr):	183,66	180,00	182,80	182,70	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	610,7 / 2555,1	1086,9 / 4545,0	775,8 / 3247,6	845,5 / 3531,9	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	16,87	40,87	29,31	30,05	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,19	28,62	2,37	3,95	0,00
Fehérje (gr):	18,63	40,84	28,97	37,19	0,00
Szénhidrát (gr):	89,98	107,72	97,31	102,28	0,00
Cukor (gr):	5,00	11,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	2,16	2,10	1,05	1,40	0,00
Kalcium (Mgr):	282,63	694,69	294,09	390,24	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Sárgabaracklekvár (b)	Laktózmentes sajtkrém (l)	Lazackrém (b)	Laktózmentes kockasajt (	
* Allergén	T	T	H,M	T	
** Tápanyag:	EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 94,20 ZS= 8,20 TZS= 0,95 FH= 4,80 SZH= 0,30 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 144,00	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,15 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 63,60 ZS= 6,00 TZS= 4,00 FH= 2,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,40 KA= 70,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Búzakenyér (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Búzakenyér (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Német zsemle (b)	Koktélparadicsom (b)	Kigyóuborka (b)	Tricolor paprika (b)	
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 0,00 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 22,83 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	174,6 / 730,9	223,0 / 933,3	194,1 / 808,6	191,8 / 803,1	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,70	8,80	6,66	6,59	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	1,09	1,28	4,14	0,00
Fehérje (gr):	2,86	9,43	4,93	6,98	0,00
Szénhidrát (gr):	30,46	24,64	26,88	24,39	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,02	0,04	0,40	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	147,78	6,48	73,78	0,00

Tízórai

** Tápanyag:	Őszibaracklé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános tejtur T EN= 144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 19,84 SZH= 33,42 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 183,55	Körtelé (b) EN= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Laktózmentes gyümölcs j T EN= 176,00 ZS= 5,40 TZS= 3,60 FH= 7,20 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 240,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	144,6 / 605,0	63,0 / 268,5	176,0 / 736,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	3,55	0,15	5,40	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,15	0,15	7,20	0,00
Szénhidrát (gr):	11,85	22,83	18,00	22,80	0,00
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,16	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	240,00	0,00

Ebéd

Párolt csirkecomb (b)		Bolognai durum tészta (lto Pulyka apróhús (b)		Lecsós sertésragu (b)	
* Allergén		G,T			
** Tápanyag:	EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	EN=346,89 ZS=14,09 TZS= 0,12 FH=19,84 SZH=33,42 CK= 0,00 SÓ= 0,50 KA=164,99	EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	EN=169,23 ZS= 9,94 TZS= 0,00 FH=13,38 SZH= 3,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,35	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Royalfőzelék (l)	Banán (b)	Cékla főzelék (l)	Bulgur köret (b)	
* Allergén	T,G		T,G	G	
** Tápanyag:	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH=11,37 CK= 0,00 SÓ= 0,68 KA= 85,15	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 91,15 ZS= 1,06 TZS= 0,00 FH= 3,43 SZH= 16,36 CK= 0,00 SÓ= 0,53 KA= 67,10	EN=102,60 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 3,60 SZH=22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 10,50	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Alma (b)		Alma (b)	Banán (b)	
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH=13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	140,9 / 589,3	404,5 / 1693,0	254,5 / 1065,3	329,5 / 1379,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,89	14,09	10,71	10,24	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,15	0,12	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,97	19,84	14,17	16,98	0,00
Szénhidrát (gr):	18,78	46,71	23,21	39,84	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,66	0,50	1,02	0,59	0,00
Kalcium (Mgr):	95,19	225,38	80,81	96,24	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Laktóz és tojásment.)

Menü: 0021 Laktóz és tojásmentes

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

* Allergén	Laktózmentes tej (b)		Laktózmentes tej (b)		Laktózmentes tej (b)		Laktózmentes tej (b)	
	T	T	T	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN=112,00 ZS= 5,60 TZS= 0,00 FH= 6,00 SZH= 9,20 CK= 0,00 SÓ= 0,26 KA=240,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Csirkemell sonka Efef (b)		Csurgatott méz (b)		Nosztalgia párizsi (b)		Pannónia sajtzelet (b)	
	T	T	S	S	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 15,75 ZS= 0,42 TZS= 0,00 FH= 2,85 SZH= 0,14 CK= 0,00 SÓ= 0,33 KA= 0,00	EN= 16,50 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 4,05 CK= 3,50 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 72,40 ZS= 5,60 TZS= 3,80 FH= 5,40 SZH= 0,10 CK= 0,00 SÓ= 0,16 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)		Vénusz margarin (b)		Vénusz margarin (b)		Vénusz margarin (b)	
	T	T	T	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)		Búzakenyér (b)		Német zsemle (b)		Teljes kiőrlésű bagett (b)	
	G	G	G	G	G	G	G	G
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH=17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b)		Kaliforniai paprika (b)		Kaliforniai paprika (b)		Paradicsom (b)	
	T	T	T	T	T	T	T	T
** Tápanyag:	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	263,4 / 1101,9	251,9 / 1053,7	281,0 / 1175,4	281,0 / 1175,4	320,4 / 1340,5	320,4 / 1340,5	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	10,09	9,16	12,63	12,63	15,28	15,28	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,09	1,09	1,09	4,75	4,75	0,00	0,00
Fehérje (gr):	12,16	10,32	10,62	10,62	14,54	14,54	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	30,37	31,17	30,39	30,39	29,62	29,62	0,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,61	0,28	0,28	0,28	0,43	0,43	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	243,66	240,00	242,80	242,80	241,80	241,80	0,00	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	629,9 / 2635,1	1024,1 / 4285,0	792,6 / 3317,8	792,6 / 3317,8	1017,7 / 4258,8	1017,7 / 4258,8	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	17,69	35,60	30,15	30,15	37,51	37,51	0,00	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,19	2,31	2,37	2,37	12,49	12,49	0,00	0,00
Fehérje (gr):	19,98	43,74	29,87	29,87	45,70	45,70	0,00	0,00
Szénhidrát (gr):	91,46	125,35	98,49	98,49	116,65	116,65	0,00	0,00
Cukor (gr):	5,00	14,50	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	2,28	0,95	1,35	1,35	1,42	1,42	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	342,63	796,71	330,09	330,09	651,82	651,82	0,00	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfítok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Reggeli

** Tápanyag:	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	Gyümölcs tea (b) EN= 27,79 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,11 SZH= 5,62 CK= 5,00 SÓ= 0,00 KA= 3,78	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
	Sárgabaracklekvár (b)	Tojáskrém (b)	Lazackrém (b)	Magyaros vajkrém (b)	
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 20,40 ZS= 0,01 TZS= 0,00 FH= 0,06 SZH= 4,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 74,98 ZS= 7,49 TZS= 1,90 FH= 1,99 SZH= 0,17 CK= 0,00 SÓ= 0,05 KA= 4,80	EN= 60,13 ZS= 5,60 TZS= 1,28 FH= 1,55 SZH= 20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,04 KA= 0,00	EN= 53,00 ZS= 5,00 TZS= 0,00 FH= 0,56 SZH= 1,16 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 2,69 SZH= 20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH= 0,26 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 96,40 ZS= 0,56 TZS= 0,14 FH= 4,32 SZH= 17,92 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 0,00 SZH= 11,85 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 1,80 ZS= 0,02 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,70	EN= 4,05 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 0,75 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	174,6 / 730,9	203,8 / 848,8	194,1 / 808,6	181,2 / 758,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,70	8,09	6,66	5,59	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,09	2,04	1,28	0,14	0,00
Fehérje (gr):	2,86	6,61	4,93	5,14	0,00
Szénhidrát (gr):	30,46	24,51	26,88	25,45	0,00
Cukor (gr):	5,00	5,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	0,02	0,05	0,04	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	3,78	8,58	6,48	3,78	0,00

Tízórai

** Tápanyag:	Őszibaracklé (b) EN= 51,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	Szamócás-banános tejtur T EN=144,63 ZS= 3,55 TZS= 0,00 FH= 4,15 SZH= 22,96 CK= 6,00 SÓ= 0,00 KA= 183,55	Körtelé (b) EN= 63,00 ZS= 0,15 TZS= 0,00 FH= 0,15 SZH= 18,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	Actimel (b) T EN= 76,00 ZS= 1,50 TZS= 0,00 FH= 2,80 SZH= 12,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 120,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	51,0 / 213,0	144,6 / 605,0	63,0 / 268,5	76,0 / 318,0	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	3,55	0,15	1,50	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	0,00	4,15	0,15	2,80	0,00
Szénhidrát (gr):	11,85	22,96	18,00	12,00	0,00
Cukor (gr):	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
Kalcium (Mgr):	0,00	183,55	0,00	120,00	0,00

Ebéd

** Tápanyag:	Párolt csirkecomb (b) EN= 27,05 ZS= 1,98 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,74 CK= 0,00 SÓ= 0,98 KA= 5,58	Bolognai rövidcső (b) T,E,G,Z EN=382,31 ZS=15,02 TZS=29,16 FH=21,15 SZH= 9,10 CK= 0,00 SÓ= 0,70 KA=153,31	Pulyka apróhús (b) EN=138,25 ZS= 9,66 TZS= 0,00 FH=10,42 SZH= 1,19 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 9,25	Lecsős sertésragu (b) EN=169,23 ZS= 9,94 TZS= 0,00 FH=13,38 SZH= 3,76 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 25,35	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 88,75 ZS= 1,92 TZS= 0,15 FH= 4,37 SZH= 11,42 CK= 0,00 SÓ= 0,61 KA= 85,15	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN=102,35 ZS= 1,62 TZS= 0,00 FH= 4,03 SZH= 17,33 CK= 0,00 SÓ= 0,49 KA= 91,10	EN=102,60 ZS= 0,30 TZS= 0,00 FH= 3,60 SZH= 22,80 CK= 0,00 SÓ= 0,10 KA= 10,50	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén					
** Tápanyag:	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 25,11 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,32 SZH= 5,67 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 4,46	EN= 57,65 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 13,29 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 60,39	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	140,9 / 589,3	440,0 / 1841,5	265,7 / 1112,1	329,5 / 1379,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	3,89	15,02	11,27	10,24	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,15	29,16	0,00	0,00	0,00
Fehérje (gr):	4,97	21,15	14,77	16,98	0,00
Szénhidrát (gr):	18,83	22,38	24,18	39,84	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	1,59	0,70	0,98	0,59	0,00
Kalcium (Mgr):	95,19	213,70	104,81	96,24	0,00

Budaörs Százszorszép Bölcsöde

(Készült: 2026.03.05)

Étlap 2026.03.30 - 2026.04.05

(Nem diétás menü)

Menü: 0024 Időszakos gyfelügyelet

Korcsopor: Gyermek 1 - 3 éves

HétfőKeddSzerdaCsütörtökPéntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezám-mag Z=Zeller
(**) EN=energia ZS=zsír TZS=Telített zsírsav FH=fehérje SZH=szénhidrát CK=cukor SÓ=só KA=kalcium

Uzsonna

* Allergén	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	Tej (b)	
** Tápanyag:	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 84,00 ZS= 4,20 TZS= 0,00 FH= 4,50 SZH= 7,05 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA=180,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Sága Selyemsonka (b)	Vanília krémtúró (b)	Nosztalgia párizsi (b)	Mozzarella sajtszelet (b)	
** Tápanyag:	EN= 24,60 ZS= 1,00 TZS= 0,00 FH= 3,00 SZH= 0,76 CK= 0,00 SÓ= 0,54 KA= 0,00	EN=153,90 ZS= 4,50 TZS= 0,00 FH= 7,65 SZH=20,70 CK= 0,00 SÓ= 0,15 KA= 0,00	EN= 36,60 ZS= 3,30 TZS= 0,00 FH= 1,65 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 60,00 ZS= 4,40 TZS= 2,86 FH= 5,00 SZH= 0,20 CK= 0,00 SÓ= 0,30 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	Vénusz margarin (b)	
** Tápanyag:	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 27,00 ZS= 3,00 TZS= 0,95 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,02 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Teljes kiőrlésű bagett (b)	Kiskifli (b)	Német zsemle (b)	Teljes kiőrlésű bagett (b)	
** Tápanyag:	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 77,75 ZS= 0,54 TZS= 0,11 FH= 2,27 SZH=15,58 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 99,40 ZS= 0,69 TZS= 0,14 FH= 2,69 SZH=20,04 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN=104,40 ZS= 1,04 TZS= 0,00 FH= 3,12 SZH=20,24 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
* Allergén	Jégretek (b)	Kaliforniai paprika (b)	Paradicsom (b)		
** Tápanyag:	EN= 4,22 ZS= 0,03 TZS= 0,00 FH= 0,19 SZH= 0,80 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 3,66	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00	EN= 6,00 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,28 SZH= 1,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 2,80	EN= 4,60 ZS= 0,04 TZS= 0,00 FH= 0,02 SZH= 0,08 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 1,80	EN= 0,00 ZS= 0,00 TZS= 0,00 FH= 0,00 SZH= 0,00 CK= 0,00 SÓ= 0,00 KA= 0,00
Energia (KC/KJ):	244,2 / 1021,9	342,7 / 1433,9	253,0 / 1058,4	280,0 / 1171,7	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	9,27	12,24	11,23	12,68	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,95	1,06	1,09	3,81	0,00
Fehérje (gr):	10,81	14,42	9,12	12,64	0,00
Szénhidrát (gr):	28,85	43,33	28,24	27,57	0,00
Cukor (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
össz.Só (gr):	0,56	0,17	0,02	0,32	0,00
Kalcium (Mgr):	183,66	180,00	182,80	181,80	0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	610,7 / 2555,1	1131,0 / 4729,2	775,8 / 3247,6	866,7 / 3627,6	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	16,87	38,90	29,31	30,01	0,00
Telített zsírsav (gr):	2,19	32,26	2,37	3,95	0,00
Fehérje (gr):	18,63	46,33	28,97	37,56	0,00
Szénhidrát (gr):	89,98	113,17	97,31	104,86	0,00
Cukor (gr):	5,00	11,00	5,00	5,00	0,00
össz.Só (gr):	2,16	0,92	1,05	0,90	0,00
Kalcium (Mgr):	282,63	585,83	294,09	401,82	0,00